

Los 7 mitos de la meditación

por Deepak Chopra

En los últimos 40 años la meditación se ha convertido en algo establecido en la cultura occidental moderna, y ha sido recetada por médicos y practicada por todos, desde empresarios, artistas y científicos, a estudiantes, profesores, militares y, en un apunte prometedor, políticos. El congresista de Ohio Tim Ryan medita todas las mañanas y se ha convertido en un gran partidario de Mindfulness y meditación, como describe en su libro, *A Mindful Nation: How a simple practice can help us reduce stress, improve performance, and recapture the American spirit* (Una nación consciente: cómo una simple práctica puede ayudarnos a reducir el estrés, mejorar nuestro rendimiento y recapturar el espíritu americano).

A pesar de la creciente popularidad de la meditación, los mitos comunes sobre la práctica son una barrera que desanima a mucha gente a probarla y disfrutar de sus profundos beneficios para el cuerpo, la mente y el espíritu. A continuación disipamos siete de los mitos más comunes de la meditación.

Mito número 1

Meditar es difícil.

La verdad: Este mito está enraizado en la imagen de la meditación como una práctica esotérica reservada sólo a los santos, hombres sagrados y adeptos espirituales. En realidad, cuando recibes la instrucción por parte de un profesor conocedor de la materia y con experiencia, la meditación es fácil y divertida de aprender. Las técnicas pueden ser tan simples como concentrarse en la respiración o repetir un mantra en silencio. Una de las razones por las que meditar puede parecer difícil es que tratemos de concentrarnos demasiado, estemos demasiado aferrados a los resultados, o no estemos seguros de hacerlo bien. En nuestra experiencia en el Centro Chopra (Chopra Center) aprender a meditar con un profesor cualificado es el mejor modo de asegurar que el proceso sea agradable y que obtengas lo máximo de tu práctica. Un profesor te ayudará a entender lo que estás experimentando, a superar obstáculos comunes y crear una práctica diaria estimulante.

Mito número 2

Tienes que acallar tu mente para tener una práctica meditativa exitosa.

La verdad: Este puede que sea el mito número uno sobre la meditación y es la causa de que mucha gente lo deje por mera frustración. La meditación no va sobre parar tus pensamientos o intentar vaciar tu mente – ambas aproximaciones sólo crean estrés y más ruido de parloteo interno. No podemos parar o controlar nuestros pensamientos pero podemos decidir cuánta atención les damos. Aunque no podamos imponer silencio a nuestra mente, a través de la meditación podemos encontrar la calma que ya existe en el espacio que hay entre nuestros pensamientos. A veces referido como “el hueco”, este espacio entre pensamientos es pura conciencia, puro silencio y auténtica paz.

Cuando meditamos usamos un objeto de atención como la respiración, una imagen o un mantra, lo que permite que nuestra mente se relaje en el flujo silencioso de nuestra conciencia. Cuando

aparecen pensamientos, como inevitablemente pasará, no necesitamos juzgarlos o intentar rechazarlos. En lugar de eso, podemos suavemente devolver nuestra atención a nuestro objeto de atención. En toda meditación hay momentos, aunque sólo sean microsegundos, cuando la mente se sumerge en este hueco y experimenta la energía vivificante de la pura conciencia. A medida que medites de un modo regular, pasarás más y más tiempo en este estado de conciencia expandida y de silencio.

Ten por seguro que aunque te parezca que hayas estado pensando durante toda tu meditación, sigues recibiendo los beneficios de la práctica. No has fracasado o perdido el tiempo. Cuando mi amigo y colega David Simon enseñaba meditación solía decir a sus estudiantes, “El pensamiento de que *estás teniendo pensamientos* puede que sea el más importante de todos los pensamientos que jamás hayas pensado, porque antes de tener ese pensamiento, puede que ni siquiera supieras que tenías pensamientos. Probablemente creías que tú eras tus pensamientos”. El simple hecho de notar que tienes pensamientos es un avance porque comienza a cambiar tu punto de referencia interno desde el de la mente egoísta al observador de la conciencia. A medida que te identificas menos con tus pensamientos e historias, experimentas mayor paz y te abres a nuevas posibilidades.

Mito número 3

Se tardan años de dedicación a la práctica para obtener cualquier beneficio.

La verdad: Los beneficios de la meditación son al mismo tiempo inmediatos y a largo plazo. Puedes empezar a experimentar sus beneficios la primera vez que te sientas a meditar y en los primeros días de práctica diaria. Muchos estudios científicos aportan pruebas que la meditación tiene profundos efectos en la fisiología de la mente-cuerpo en tan sólo unas semanas de práctica. Por ejemplo, un destacado estudio llevado a cabo por la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts encontró que en tan sólo ocho semanas de meditación, ésta no sólo ayudó a las personas a experimentar una reducción en la ansiedad y un mayor sentimiento de calma; sino que también produjo un crecimiento en áreas del cerebro relacionadas con la memoria, la empatía, la auto-consciencia y la regulación del estrés¹.

En el Centro Chopra, a menudo oímos hablar de nuevos meditadores que son capaces de dormir profundamente por primera vez en años tras sólo unos pocos días de práctica de meditación diaria. Otros beneficios comunes de la meditación incluyen la mejora de la concentración, la reducción de la presión sanguínea, reducción del estrés y de la ansiedad, y la mejora de la función inmunológica. Puedes aprender más sobre los beneficios de la meditación en una entrada reciente, [¿Why Meditate?](#) [en inglés] en el blog del Centro Chopra [o en castellano en: <https://deepakchoprameditacion.es/por-que-meditar/> - N. del T.].

Mito número 4

La meditación es escapismo.

La verdad: El verdadero propósito de la meditación no es desconectar y evadirse de todo sino reconectar y ponerse en contacto con tu verdadero yo – ese aspecto eterno de ti mismo que va más allá de los incesantes cambios y circunstancias en tu vida. En la meditación te sumerges por debajo de la superficie agitada de la mente, que tiende a estar llena con pensamientos repetitivos sobre el pasado y preocupaciones sobre el futuro, para estar en el punto de quietud de la pura conciencia. En este estado de conciencia trascendente, dejas que se vayan todas las historias que te has ido

¹ El artículo mencionado en el original está disponible solamente en inglés: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2012/11/meditations-positive-residual-effects/>

Un artículo en castellano hablando del mismo estudio: <https://www.webislam.com/noticias/92291-meditacion-produce-grandes-cambios-emocionales-en-el-cerebro.html> (N. del T.)

contando sobre quién eres, cuáles son tus limitaciones y donde no llegas – y experimentas que tu auténtico yo es infinito e ilimitado.

Al practicar regularmente limpias tus ventanas de percepción y tu claridad se expande. Mientras, algunas personas intentan utilizar la meditación como una forma de escape – como una forma de evitar problemas emocionales sin resolver – este enfoque va en contra de todas las sabias enseñanzas sobre meditación y Mindfulness. De hecho hay toda una variedad de técnicas meditativas desarrolladas especialmente para identificar, movilizar y liberar toxicidad emocional acumulada. Si estás lidiando con una decepción emocional o un trauma, te recomiendo trabajar con un terapeuta que pueda ayudarte a explorar sin miedo y sanar el dolor del pasado, permitiéndote volver a tu estado natural de integridad y amor.

Mito numero 5

No tengo suficiente tiempo para meditar.

La verdad: Hay ejecutivos productivos y ocupados que no se han perdido una meditación en 25 años, y si tú haces de la meditación una prioridad, también lo conseguirás. Si sientes que tu agenda está demasiado llena, recuerda que incluso unos pocos minutos de meditación son mejor que ninguno. Te animamos a que no te convenzas a ti mismo de no meditar sólo porque ya sea un poco tarde o porque tengas sueño.

Paradójicamente, cuando meditamos de un modo regular, tenemos más tiempo. Al meditar entramos y salimos del terreno de la percepción, carente de espacio y tiempo... el estado de pura conciencia que es la fuente de todo lo que se manifiesta en el universo. Nuestra respiración y nuestro ritmo cardiaco se ralentizan, nuestra presión sanguínea baja, y nuestro cuerpo disminuye la producción de las hormonas del estrés y otros químicos que aceleran el proceso de envejecimiento y nos dan la sensación subjetiva de que “nos estamos quedando sin tiempo”.

En la meditación, estamos en un estado de alerta sosegada que es extremadamente energizante para el cuerpo y la mente. A medida que la gente se adhiere a su ritual de meditación, notan que son más capaces de lograr más haciendo menos. En lugar de luchar tanto para alcanzar sus objetivos, pasan más y más tiempo “fluyendo” – alineados con la inteligencia universal que es la que orquesta todas las cosas.

Mito número 6

Meditar requiere tener creencias espirituales o religiosas.

La verdad: La meditación es una práctica que nos lleva más allá del ruidoso parloteo de nuestra mente a la calma y al silencio. No requiere de una creencia espiritual específica, y mucha gente de diferentes religiones practica la meditación sin que haya ningún conflicto con sus creencias religiosas actuales. Algunos meditadores no tienen ninguna creencia religiosa en particular, o son ateos o agnósticos. Meditan para experimentar la calma interior y los numerosos beneficios en la salud física y mental – incluidas la reducción de la presión sanguínea y del estrés y un sueño reparador. La meta original por la que empecé a meditar fue para ayudarme a dejar de fumar. La meditación nos ayuda a enriquecer nuestras vidas. Nos permite disfrutar todo lo que hacemos en nuestras vidas más profunda y felizmente – sea practicar deporte, cuidar de nuestros hijos, o avanzar en nuestra carrera profesional.

Mito número 7

Se supone que tengo que tener experiencias transcendentales en la meditación.

La verdad: Algunos se decepcionan cuando no experimentan visiones, ven colores, levitan, oyen a un coro de ángeles, o tienen un atisbo de iluminación cuando meditan. Aunque podemos tener una variedad de experiencias maravillosas cuando meditamos, incluido sentimientos de dicha y unidad, esto no es el propósito de la práctica. Los beneficios reales de la meditación son lo que ocurre en las otras horas del día cuando nos conducimos por nuestra vida diaria. Cuando emergemos de nuestra sesión de meditación, llevamos con nosotros algo de esa calma y silencio de nuestra práctica, permitiéndonos ser más creativos, empáticos, centrados y cariñosos con nosotros mismos y aquellos a quien encontramos a nuestro paso.

Bien estés comenzando o continuando con tu camino en la meditación, aquí te dejamos otras pautas que puede que te ayuden:

- No tengas ninguna expectativa. A veces la mente está demasiado activada para calmarse. A veces se calma inmediatamente. A veces se queda callada, pero la persona no se da cuenta. Cualquier cosa puede pasar.
- No seas duro contigo mismo. Meditar no va sobre hacerlo bien o mal. Va sobre dejar a tu mente que encuentre su verdadera naturaleza.
- No insistas con técnicas de meditación que no te conduzcan a un silencio interior. Encuentra una técnica que encaje contigo. Hay muchísimas clases de meditación con mantras, incluida la meditación del sonido Primordial que se enseña en el Centro. O simplemente sigue el dentro y fuera de tu respiración, sin prestar atención a tus pensamientos en absoluto. La mente requiere silencio para encontrar su fuente. Dejando que todo se quede como está.
- Asegúrate de que estás sólo en un lugar tranquilo para meditar. Desconecta el teléfono. Asegúrate de que nadie te va a molestar.
- Tienes que estar ahí verdaderamente. Si tu atención está en otro lugar, pensando en tu próxima cita, recado o comida, por supuesto que no encontrarás silencio. Para meditar, tu intención debe ser clara y debe estar libre de otras obligaciones.

Deepak Chopra es co-autor de *Supercerebro* [https://www.amazon.es/Supercerebro-Deepak-Chopra/dp/0804173125/ref=sr_1_8?ie=UTF8&qid=1534160013&sr=8-8&keywords=deepak+chopra].

También es fundador de la Fundación Chopra.

fuelle: http://www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/meditation-myths_b_2823629.html